

BABY ΦΥΛΛΑ ΒΕΖΥΡΟΓΛΟΥ

# ΠΛΥΜΕΝΑ ΜΕ ΦΡΟΝΤΙΔΑ



Ανακαλύψτε τη νέα σειρά  
«Απ' τα Περιβόλια του Βεζύρογλου».

Εκλεκτά baby φύλλα, ολοφρέσκα  
και τραγανά, πλυμένα και έτοιμα  
να τα απολαύσετε.

Ποιότητα Βεζύρογλου.



[www.vezyrogloufarm.com](http://www.vezyrogloufarm.com)

  @VezyroglouFarm

 απ' τα περιβόλια του  
**Βεζύρογλου**

SAY *yes* to the **press**  
YOUR DAILY ONLINE MAGAZINE

# ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΟΥΝ ΝΑ ΣΕ ΕΝΘΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΟΛΑ ΟΣΑ ΚΑΠΟΤΕ ΚΥΝΗΓΟΥΣΕΣ...



**13.06**

**WORLD GIN DAY**



**VIKOS**<sup>®</sup>  
PREMIUM MIXERS

**ZER\* PHENO MENON**

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...



Καλημέρα **SayYesser!!!**

Σταμάτα να γκρινιάζεις για την «αδικία» του κόσμου και πάρε μια βαθιά ανάσα. Το σύμπαν δεν είναι εναντίον σου, ούτε κάνει λάθη. Είναι απόλυτα δίκαιο και λειτουργεί με μαθηματική ακρίβεια. Το πρόβλημα δεν είναι το σύστημα, αλλά η δική σου περιορισμένη όραση. Κοιτάς τη ζωή μέσα από μια κλειδαρότρυπα και έχεις την ψευδαίσθηση ότι ξέρεις τι γίνεται στο διπλανό δωμάτιο. Δεν ξέρεις.

### Η πλάνη του θύματος

Όταν κάτι δεν σου βγαίνει, η πρώτη σου αντίδραση είναι να φορέσεις τον μανδύα του αδικημένου. Είναι βολικό, σε βγάζει από την ευθύνη. Όμως, κάθε αναποδιά, κάθε πόρτα που κλείνει και κάθε άνθρωπος που σε απογοητεύει, δεν έρχεται για να σε καταστρέψει. Έρχεται γιατί αυτό ακριβώς χρειάζεται η εξίσωση της ζωής σου αυτή τη στιγμή για να ισορροπήσει.

**Το έλλειμμα δεδομένων:** Αυτό που εσύ βαφτίζεις «καταστροφή», στο ευρύτερο σχέδιο είναι απλά μια αναγκαία διόρθωση πορείας. Δεν έχεις όλα τα δεδομένα της μεγάλης εικόνας.

**Η ψευδαίσθηση του τυχαίου:** Τίποτα δεν είναι τυχαίο. Κάθε δράση έχει μια αντίδραση, ακόμα κι αν η αντίδραση έρθει από εκεί που δεν το περιμένεις και με τρόπο που δεν καταλαβαίνεις άμεσα.

**Η ευθυγράμμιση:** Το σύμπαν δεν σου δίνει αυτό που θέλει το εγώ σου, αλλά αυτό που απαιτεί η εξέλιξή σου. Αν δεν το αντέχεις, άλλαξε οπτική γωνία.

Αντί να αναρωτιέσαι «γιατί σε μένα;», άλλαξε την ερώτηση και δεξ την αλήθεια κατάματα. Τι είναι αυτό που δεν βλέπεις; Ποιο κομμάτι του παζλ σου λείπει; Η δικαιοσύνη του σύμπαντος δεν χρειάζεται τη δική σου έγκριση για να λειτουργήσει. Λειτουργεί ούτως ή άλλως. Το θέμα είναι αν θα συνεχίσεις να μάχεσαι την πραγματικότητα ή αν θα ξυπνήσεις για να την κατανοήσεις.

### Σήκω και ανάλαβε την ευθύνη

Κάθε φορά που νιώθεις ότι η ζωή σου φέρεται σκληρά, θυμήσου ότι απλά βλέπεις τη μία πλευρά του νομίσματος. Η πληροφορία που σου λείπει θα εμφανιστεί μόνο όταν σταματήσεις να κλαιγεις πάνω από τα σπασμένα και αρχίσεις να παρατηρείς τα μαθήματα πίσω από τα γεγονότα.

**Tip of the Day:** Το σύμπαν δεν σου χρωστάει εξηγήσεις, ούτε πρόκειται να σου απολογηθεί επειδή δεν καταλαβαίνεις τους κανόνες του παιχνιδιού. Αντί να ζητάς δικαιοσύνη, ζήτη καθαρό μυαλό για να δεις την αλήθεια πίσω από τις καταστάσεις. Μην γίνεσαι το θύμα της δικής σου άγνοιας. Μήπως τελικά όλα είναι δίκαια στο σύμπαν και εμείς απλώς δεν έχουμε όλη την πληροφορία;

Claire Styliara  
Chief of SayYessers



Μπορείς να με βρεις στο Viber, στο WhatsApp και στο email μου με ένα κλικ!

## Η Παπουτσάνης στηρίζει 650 οικογένειες μέσα από τη συνεργασία της με τη Humanity Greece



Μια νέα πρωτοβουλία κοινωνικής προσφοράς υλοποιεί η Παπουτσάνης, ενισχύοντας το έργο της ανθρωπιστικής οργάνωσης Humanity Greece και προσφέροντας ουσιαστική στήριξη σε εκατοντάδες οικογένειες που έχουν πληγεί από φυσικές καταστροφές.

Με κεντρικό μήνυμα «Για κάθε σπίτι, μία νέα αρχή!», η εταιρεία διαθέτει περισσότερα από 6.000 προϊόντα προσωπικής φροντίδας σε 650 εύλωτα νοικοκυριά που είναι εγγεγραμμένα στο Μητρώο Εύλωτων Οικογενειών και Πολιτών της Humanity Greece. Η πρωτοβουλία έχει στόχο να συμβάλει στην κάλυψη βασικών καθημερινών αναγκών, προσφέροντας παράλληλα ένα μήνυμα αισιοδοξίας και έμπρακτης αλληλεγγύης.

Η δράση θα διαρκέσει έως τις 6 Αυγούστου 2026 και αφορά προϊόντα των brands Αρκάδι, Aromatics, Karavaki και Natura. Μέσα από

την αγορά των συγκεκριμένων προϊόντων, οι καταναλωτές συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθεια, συμβάλλοντας στην ενίσχυση οικογενειών που προσπαθούν να ξαναχτίσουν την καθημερινότητά τους μετά από δύσκολες συνθήκες.

Η συνεργασία με τη Humanity Greece αποτελεί ακόμη μία έκφραση της διαχρονικής κοινωνικής ευθύνης της Παπουτσάνης, η οποία επενδύει συστηματικά σε δράσεις με ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα. Μέσα από πρωτοβουλίες που ανταποκρίνονται σε πραγματικές ανάγκες, η εταιρεία επιδιώκει να δημιουργεί αξία για την κοινωνία και να στηρίζει ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Γιατί, όπως υπενθυμίζει η ίδια η δράση, κάθε νέα αρχή χρειάζεται φροντίδα, υποστήριξη και την αίσθηση ότι κανείς δεν είναι μόνος.

## Press Room

## Η ΒΙΚΟΣ COLA σε προσκαλεί στο Helmos Mountain Festival 2026

Το καλοκαίρι έχει τη δική του μουσική και η ΒΙΚΟΣ COLA δίνει την ευκαιρία στο κοινό να τη ζήσει από κοντά. Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, η ΒΙΚΟΣ COLA στηρίζει το Helmos Mountain Festival, ένα από τα πιο ξεχωριστά φεστιβάλ της χώρας, και διοργανώνει διαγωνισμό που χαρίζει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να βρεθούν στην καρδιά της εμπειρίας.

Από τις 19 έως τις 22 Ιουνίου, το Helmos Mountain Festival επιστρέφει δυναμικά στον Χελμό, συνδυάζοντας ζωντανή μουσική, δράσεις στη φύση, camping και μοναδικές στιγμές διασκέδασης σε ένα από τα πιο εντυπωσιακά φυσικά τοπία της Ελλάδας. Με ένα πλούσιο πρόγραμμα συναυλιών και δραστηριοτήτων, το φεστιβάλ υπόσχεται να προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία για όσους αναζητούν κάτι διαφορετικό από τις κλασικές καλοκαιρινές εξόδους.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας της με το φεστιβάλ, η ΒΙΚΟΣ COLA καλεί το κοινό να συμμετάσχει στον ειδικό διαγωνισμό που φιλοξενείται στην επίσημη ιστοσελίδα της εταιρείας και να διεκδικήσει τη δική του θέση σε μία από τις πιο πολυσυζητημένες διοργανώσεις του καλοκαιριού.

Το Helmos Mountain Festival έχει καταφέρει τα τελευταία χρόνια να δημιουργήσει μια ξεχωριστή κοινότητα φίλων της μουσικής και της φύσης, προσφέροντας εμπειρίες που συνδυάζουν την ελευθερία του βουνού με τη δύναμη της ζωντανής μουσικής. Η παρουσία της ΒΙΚΟΣ COLA ενισχύει αυτή τη γιορτινή ατμόσφαιρα, δίνοντας ακόμη περισσότερες αφορμές για απόδραση και διασκέδαση.

Όσοι θέλουν να ζήσουν από κοντά το φεστιβαλικό καλοκαίρι μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στον διαγωνισμό μέσω της επίσημης ιστοσελίδας της ΒΙΚΟΣ COLA. Περισσότερες πληροφορίες και συμμετοχή στον διαγωνισμό: [vikos.com](http://vikos.com)

Γιατί κάποια φεστιβάλ δεν τα παρακολουθείς απλώς. Τα ζεις.



# Όταν σταματούν να σε ενθουσιάζουν όλα όσα κάποτε κυνηγούσες...



Δεν είναι πάντα αδιαφορία. Δεν είναι πάντα κούραση. Μερικές φορές είναι το σημάδι ότι έχεις αλλάξει περισσότερο απ' όσο έχεις καταλάβει.

Υπάρχει μια περίεργη στιγμή στη ζωή που δεν έρχεται με θόρυβο. Δεν χτυπάει την πόρτα, δεν στέλνει ειδοποίηση και σίγουρα δεν ανακοινώνει την άφιξή της. Απλώς ξυπνάς ένα πρωί και συνειδητοποιείς ότι κάτι έχει αλλάξει.

Η προαγωγή που κάποτε ονειρευόσουν δεν σε ενθουσιάζει όσο νόμιζες. Το αυτοκίνητο που ήθελες να αποκτήσεις δεν βρίσκεται πια στην κορυφή της λίστας σου. Οι στόχοι που σε κρατούσαν ξύπνιο τα βράδια μοιάζουν ξαφνικά λιγότερο σημαντικοί. Ακόμη και πράγματα που κάποτε σου έδιναν χαρά, τώρα περνούν σχεδόν απαρατήρητα.

Και τότε ξεκινά η ανησυχία.

«Τι μου συμβαίνει;»

«Μήπως έχασα το κίνητρό μου;»

«Μήπως κουράστηκα;»

«Μήπως γερνάω;»

Συνήθως ψάχνουμε αμέσως να βρούμε τι δεν πάει καλά. Σπάνια σκεφτόμαστε ότι ίσως δεν υπάρχει τίποτα χαλασμένο. Ίσως αυτό που συμβαίνει δεν είναι μια απώλεια. Ίσως είναι μια μετάβαση.

## Η ζωή μας αλλάζει πριν το καταλάβουμε εμείς

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουμε ότι αλλάζουμε μέσα από μεγάλες αποφάσεις. Έναν γάμο, ένα διαζύγιο, μια μετακόμιση, μια νέα δουλειά.

Στην πραγματικότητα, οι μεγαλύτερες αλλαγές συμβαίνουν αθόρυβα.

Συμβαίνουν μέσα από εμπειρίες που συσσωρεύονται. Μέσα από απογοητεύσεις που δεν είχαμε υπολογίσει. Μέσα από επιτυχίες που δεν μας γέμισαν όσο περιμέναμε. Μέσα από ανθρώπους που ήρθαν και έφυγαν. Μέσα από χρόνια που πέρασαν χωρίς να το καταλάβουμε.

Κάποια στιγμή κοιτάς τον εαυτό σου και διαπιστώνεις ότι οι επιθυμίες σου δεν είναι οι ίδιες με εκείνες που είχες στα τριάντα, στα είκοσι ή ακόμα και πριν από πέντε χρόνια.

Και αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Το παράξενο δεν είναι ότι αλλάζουμε. Το παράξενο είναι ότι περιμένουμε από τον εαυτό μας να παραμείνει για πάντα ο ίδιος.

## Μήπως δεν βαρέθηκες; Μήπως απλώς ολοκλήρωσες έναν κύκλο;

Υπάρχει μια μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην αδιαφορία και στην ολοκλήρωση.

Όταν ήσουν μικρότερος, ίσως είχες ανάγκη να αποδείξεις πράγματα. Να αποδείξεις ότι αξίζεις, ότι μπορείς, ότι θα τα καταφέρεις. Ίσως χρειάζονται την αναγνώριση, το χειροκρότημα, την επιβεβαίωση.

Δεν υπάρχει τίποτα κακό σε αυτό. Είναι κομμάτι της διαδρομής.

Όμως κάποια στιγμή φτάνεις σε ένα σημείο όπου αυτά που κυνηγούσες δεν έχουν πια την ίδια δύναμη πάνω σου. Όχι επειδή απέτυχες να τα πετύχεις, αλλά επειδή δεν τα χρειάζεσαι με τον ίδιο τρόπο.

Είναι σαν να διαβάζεις ξανά ένα βιβλίο που κάποτε λάτρευες. Το βιβλίο παραμένει το ίδιο. Εσύ όμως είσαι διαφορετικός.

Και γι' αυτό η ιστορία δεν σε αγγίζει πια με τον ίδιο τρόπο.

## Η κούραση του να είσαι συνεχώς κάτι

Υπάρχει και κάτι ακόμη που σπάνια παραδεχόμαστε.

Κουραζόμαστε. Όχι μόνο σωματικά. Ψυχικά. Κουραζόμαστε να είμαστε ο δυνατός της παρέας. Ο υπεύθυνος στη δουλειά. Ο άνθρωπος που λύνει προβλήματα. Ο γονιός που πρέπει να τα προλαβαίνει όλα. Ο φίλος που είναι πάντα διαθέσιμος. Ο επαγγελματίας που πρέπει συνεχώς να αποδεικνύει την αξία του.

Για χρόνια παίζουμε ρόλους που κάποτε μας εξυπηρέτησαν. Μας βοήθησαν να προχωρήσουμε, να επιβιώσουμε, να πετύχουμε.

Κάποια στιγμή όμως αυτοί οι ρόλοι αρχίζουν να στενεύουν. Και τότε εμφανίζεται αυτό το παράξενο συναίσθημα που πολλοί περιγράφουν ως κενό.



Στην πραγματικότητα, ίσως να μην είναι κενό. Ίσως να είναι χώρος. Χώρος που δημιουργείται όταν κάτι παλιό φεύγει αλλά κάτι καινούριο δεν έχει ακόμη φανεί.

## Το πιο παρεξηγημένο συναίσθημα του κόσμου

Δεν μας αρέσει το κενό. Μας κάνει να νιώθουμε άβολα.

Γι' αυτό προσπαθούμε να το γεμίσουμε αμέσως. Με δουλειά. Με στόχους. Με θόρυβο. Με αγορές. Με ατελείωτο scrolling. Με νέα σχέδια.

Όμως υπάρχουν φορές που το κενό δεν ζητά να γεμίσει. Ζητά να ακουστεί.

Γιατί μέσα σε αυτή τη σιωπή αρχίζουμε να ανακαλύπτουμε τι πραγματικά μας ενδιαφέρει και τι απλώς κυνηγούσαμε επειδή το κυνηγούσαν και όλοι οι υπόλοιποι.



Αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε αν θέλαμε πραγματικά εκείνη τη θέση ή αν θέλαμε την αναγνώριση που τη συνόδευε.

Αν θέλαμε πραγματικά εκείνη την επιτυχία ή αν θέλαμε να νιώσουμε σημαντικοί.

Αν θέλαμε πραγματικά όλα όσα κυνηγούσαμε ή αν απλώς είχαμε πειστεί ότι έπρεπε να τα θέλουμε.

Και αυτές οι ερωτήσεις, όσο άβολες κι αν είναι, συχνά αλλάζουν ολόκληρη τη ζωή μας.

### **Όταν η ηρεμία αρχίζει να αξίζει περισσότερο από τον ενθουσιασμό**

Ίσως το μεγαλύτερο σημάδι ότι αλλάζουμε να είναι αυτό: κάποια στιγμή σταματάμε να αναζητούμε διαρκώς την ένταση.

Δεν μας συγκινούν τόσο τα μεγάλα λόγια. Δεν μας εντυπωσιάζουν τόσο οι εντυπωσιακές ζωές των άλλων. Δεν νιώθουμε την ίδια ανάγκη να αποδείξουμε πράγματα.

Αρχίζουμε να εκτιμούμε πράγματα που παλιότερα θα μας φαίνονταν βαρετά.

Ένα ήσυχο πρωινό. Μια συζήτηση χωρίς βιασύνη. Ένα βράδυ χωρίς υποχρεώσεις. Μια βόλτα χωρίς προορισμό.

Και ξαφνικά συνειδητοποιούμε ότι η ευτυχία ίσως να μην κρυβόταν ποτέ στις κορυφές που κυνηγούσαμε, αλλά στις μικρές στιγμές που προσπερνούσαμε βιαστικά στην προσπάθειά μας να φτάσουμε εκεί.

### **Δεν χάνεις τον εαυτό σου. Τον ξαναγνωρίζεις.**

Ίσως λοιπόν, αν τελευταία νιώθεις ότι τίποτα δεν σε ενθουσιάζει όπως παλιά, να μην χρειάζεται να πανικοβληθείς. Ίσως να μην έχασες τη σπίθα σου. Ίσως να μην έγιναν όλα βαρετά.

Ίσως απλώς να έφτασες σε ένα σημείο όπου οι παλιές επιθυμίες δεν μπορούν πλέον να σε καθοδηγήσουν. Και όσο τρομακτικό κι αν ακούγεται αυτό, είναι συχνά η αρχή μιας πολύ πιο ουσιαστικής σχέσης με τον εαυτό μας.

Γιατί η ωριμότητα δεν έρχεται όταν βρίσκουμε όλες τις απαντήσεις. Έρχεται όταν σταματάμε να κυνηγάμε πράγματα που δεν μας εκφράζουν πια και βρίσκουμε το θάρρος να αναρωτηθούμε τι είναι αυτό που θέλουμε πραγματικά.

Και ίσως το πιο όμορφο σε όλη αυτή τη διαδικασία να είναι ότι δεν χρειάζεται να ξέρεις αμέσως την απάντηση.

Αρκεί να έχεις καταλάβει ότι η ερώτηση άλλαξε.

### **Quote**

**«Δεν χάλασες. Δεν τεμπέλιασες.  
Δεν έχασες τη σπίθα σου.  
Ίσως απλώς δεν σε συγκινούν πια  
οι ίδιες φωτιές.»**

**TAYTIZEΣΑΙ;**

Το ξαφνικό πρήξιμο ίσως είναι σημάδι Κληρονομικού Αγγειοιδήματος.

## «Ταυτίζεσαι;»: Νέα καμπάνια ενημέρωσης για το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κληρονομικού Αγγειοιδήματος, η CSL, υπό την αιγίδα του Συλλόγου Ασθενών ΚΑΟ Ελλάδας, υλοποιεί τη νέα ψηφιακή καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης «Ταυτίζεσαι;», με στόχο την ανάδειξη της σημασίας της έγκαιρης διάγνωσης μιας σπάνιας αλλά σοβαρής πάθησης που συχνά παραμένει αδιάγνωστη ή λανθασμένα διαγνωσμένη για χρόνια.

Μέσα από δημιουργικές εικόνες και συμβολισμούς εμπνευσμένους από τη φύση, η καμπάνια αναδεικνύει πώς ένα φούσκωμα ή πρήξιμο, που στον ζωικό κόσμο λειτουργεί ως μηχανισμός άμυνας ή επικοινωνίας, μπορεί στον άνθρωπο να αποτελεί ένδειξη Κληρονομικού Αγγειοιδήματος. Με κεντρικό μήνυμα «Ταυτίζεσαι;», η πρωτοβουλία καλεί το κοινό να αναγνωρίσει πιθανά προειδοποιητικά σημάδια και να αναζητήσει εξειδικευμένη ιατρική καθοδήγηση.

Το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα είναι μια σπάνια γενετική νόσος που προκαλεί επαναλαμβανόμενα επεισόδια οιδήματος στο πρόσωπο, στα άκρα, στην κοιλιακή χώρα ή στον ανώτερο αεραγωγό. Τα επεισόδια μπορεί να είναι ιδιαίτερα επώδυνα και σε ορισμένες περιπτώσεις απειλητικά για τη ζωή, επηρεάζοντας σημαντικά την καθημερινότητα των ασθενών.

Μέσω της ενημερωτικής πλατφόρμας HAE Awareness, οι πολίτες μπορούν να ενημερωθούν αναλυτικά για τα συμπτώματα, τη διάγνωση και τη διαχείριση της νόσου. Η πρωτοβουλία αποτελεί μέρος της ευρύτερης δέσμευσης της CSL για την ενίσχυση της ενημέρωσης γύρω από τις σπάνιες παθήσεις και τη βελτίωση της έγκαιρης διάγνωσης.

Περισσότερες πληροφορίες για το Κληρονομικό Αγγειοοίδημα είναι διαθέσιμες στην πλατφόρμα [HAEAwareness.gr](http://HAEAwareness.gr).

## Samsung: Το Galaxy Watch6 μπορεί να προβλέψει λιποθυμικά επεισόδια έως και 5 λεπτά νωρίτερα



Μια νέα κλινική μελέτη φέρνει στο προσκήνιο τις δυνατότητες της wearable τεχνολογίας στην πρόληψη και την παρακολούθηση της υγείας. Η Samsung Electronics ανακοίνωσε ότι έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με το Chung-Ang University Gwangmyeong Hospital της Νότιας Κορέας έδειξε πως το Galaxy Watch6 μπορεί να προβλέψει λιποθυμικά επεισόδια με υψηλό βαθμό ακρίβειας.

Η μελέτη επικεντρώθηκε στην αγγειοπαρασυμπαθητική συγκοπή (vasovagal syncope), μια κατάσταση κατά την οποία ο καρδιακός ρυθμός και η αρτηριακή πίεση μειώνονται απότομα, οδηγώντας σε παροδική απώλεια συνείδησης. Αν και τα περισσότερα επεισόδια δεν θεωρούνται απειλητικά για τη ζωή, οι ξαφνικές πτώσεις μπορεί να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν 132 ασθενείς με ύποπτα συμπτώματα, χρησιμοποιώντας δεδομένα που συλλέχθηκαν από τον αισθητήρα φωτοπληθυσμογραφίας (PPG) του Galaxy Watch6. Μέσω αλγορίθμων Τεχνητής Νοημοσύνης και ανάλυσης της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού, το σύστημα κατάφερε να προβλέψει επικείμενα επεισόδια έως και πέντε λεπτά πριν εκδηλωθούν, με συνολική ακρίβεια 84,6%.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, μια τέτοια προειδοποίηση μπορεί να δώσει στους χρήστες πολύτιμο χρόνο ώστε να μετακινηθούν σε ασφαλές σημείο ή να ζητήσουν βοήθεια, μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο τραυματισμών.

Η μελέτη δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό European Heart Journal - Digital Health και θεωρείται η πρώτη παγκοσμίως που καταδεικνύει τη δυνατότητα ενός εμπορικά διαθέσιμου smartwatch να προβλέπει λιποθυμικά επεισόδια σε πραγματικές συνθήκες.

Η Samsung ανακοίνωσε ότι θα συνεχίσει να επενδύει στην ανάπτυξη προηγμένων λειτουργιών υγείας για τη σειρά Galaxy Watch, επεκτείνοντας παράλληλα τις συνεργασίες της με κορυφαία ιατρικά ιδρύματα, με στόχο την περαιτέρω ενίσχυση της προληπτικής φροντίδας μέσω της τεχνολογίας.

Περισσότερες πληροφορίες: [Samsung Ελλάδα](http://SamsungΕλλάδας)

# Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη: Δεν ξέρεις ποτέ ποιος θα σωθεί από το αίμα σου. Ούτε ποιος θα σε σώσει μια μέρα.



Υπάρχουν πράγματα που τα θεωρούμε δεδομένα μέχρι τη στιγμή που τα χρειαζόμαστε.

Οξυγόνο. Υγεία. Χρόνο. Ανθρώπους. Και αίμα.

Μέχρι να ακούσεις ότι κάποιος δικός σου χρειάζεται μετάγγιση, το αίμα είναι απλώς κάτι που υπάρχει. Κάτι που κυλάει μέσα μας χωρίς να το σκεφτόμαστε. Όμως για χιλιάδες ανθρώπους κάθε μέρα, το αίμα δεν είναι δεδομένο. Είναι ελπίδα. Είναι χρόνος. Είναι μια δεύτερη ευκαιρία.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη, αξίζει να μιλήσουμε για μια από τις πιο απλές αλλά και πιο σπουδαιές πράξεις που μπορεί να κάνει ένας άνθρωπος για έναν άλλον.

## Η πιο πολύτιμη δωρεά δεν αγοράζεται

Ζούμε σε μια εποχή όπου σχεδόν τα πάντα μπορούν να παραγγελθούν, να αγοραστούν ή να αντικατασταθούν.

Το αίμα όχι.

Δεν παράγεται σε εργοστάσια. Δεν κατασκευάζεται σε εργαστήρια. Δεν μπορεί να αντικατασταθεί από καμία τεχνολογία.

Υπάρχει μόνο επειδή κάποιος αποφάσισε να δώσει λίγο από τον χρόνο του και λίγα λεπτά από την ημέρα του.

Κάθε μονάδα αίματος μπορεί να βοηθήσει περισσότερους από έναν ασθενείς. Ένα τροχαίο ατύχημα, μια χειρουργική επέμβαση, μια γέννα με επιπλοκές, ένας άνθρωπος που δίνει μάχη με τον καρκίνο ή ένα παιδί με μεσογειακή αναιμία μπορεί να χρειαστούν αίμα για να συνεχίσουν.

Και κάπου εκεί συνειδητοποιείς ότι η αιμοδοσία δεν είναι μια πράξη φιλανθρωπίας.

Είναι μια πράξη κοινωνικής αλληλεγγύης.



## Ο ήρωας που δεν θα μάθει ποτέ ποιον έσωσε

Ζούμε σε έναν κόσμο που λατρεύει τις μεγάλες ιστορίες ηρωισμού. Τι γίνεται όμως με τους ήρωες που δεν βγαίνουν ποτέ φωτογραφία;

Με εκείνον που πήγε ένα πρωινό να δώσει αίμα πριν πάει στη δουλειά του; Με τη φοιτήτρια που αιμοδότησε σε μια κινητή μονάδα; Με τον πατέρα δύο παιδιών που δίνει αίμα κάθε χρόνο χωρίς να το αναρτά στα social media;

Αυτοί οι άνθρωποι δεν θα μάθουν ποτέ το όνομα εκείνου που βοήθησαν. Δεν θα τους πει κανείς «ευχαριστώ». Και όμως, η προσφορά τους μπορεί να αλλάξει μια ολόκληρη ζωή. Ίσως αυτό να είναι και το πιο όμορφο κομμάτι της αιμοδοσίας: προσφέρεις χωρίς αντάλλαγμα και χωρίς προσδοκία αναγνώρισης.

## «Δεν έχω χρόνο» ή «δεν το έχω σκεφτεί ποτέ»

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι αρνητικοί απέναντι στην αιμοδοσία. Απλώς την αναβάλλουν. Θα το κάνουν αργότερα. Κάποια άλλη στιγμή. Όταν βρουν χρόνο. Μόνο που οι ανάγκες δεν περιμένουν.

Κάθε καλοκαίρι, κάθε γιορτινή περίοδο, κάθε εποχή που οι μετακινήσεις αυξάνονται ή οι εθελοντές μειώνονται, τα αποθέματα αίματος πιέζονται. Και τότε θυμόμαστε όλοι πόσο σημαντικό είναι οι εθελοντές αιμοδότες.

Ίσως η καλύτερη στιγμή για να γίνεις αιμοδότης να μην είναι όταν το χρειάζεται κάποιος δικός σου.

Ίσως να είναι τώρα.

## Το πιο ανθρώπινο δίκτυο υποστήριξης

Υπάρχει κάτι βαθιά συγκινητικό στην ιδέα ότι ένας άγνωστος άνθρωπος μπορεί να βοηθήσει έναν άλλο άγνωστο άνθρωπο να ζήσει.

Χωρίς να ξέρει το όνομά του. Χωρίς να ξέρει την ιστορία του. Χωρίς να γνωρίζει αν θα τον συναντήσει ποτέ.

Κι όμως, αυτό συμβαίνει καθημερινά.

Η αιμοδοσία είναι ίσως η πιο καθαρή απόδειξη ότι η κοινωνία εξακολουθεί να λειτουργεί χάρη στην αλληλεγγύη. Ότι, παρά τις διαφορές μας, εξακολουθούμε να έχουμε την ικανότητα να νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον.

## Γιατί τελικά αφορά όλους μας

Υπάρχει μια αλήθεια που συχνά ξεχνάμε: κανείς δεν ξέρει τι του επιφυλάσσει το αύριο.

Σήμερα μπορεί να είσαι εσύ που δίνεις αίμα. Αύριο μπορεί να είσαι εσύ που το χρειάζεσαι. Ή το παιδί σου. Ή ένας φίλος σου. Ή κάποιος που αγαπάς.

Γι' αυτό η Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη δεν είναι απλώς μια υπενθύμιση. Είναι μια πρόσκληση να γίνουμε μέρος μιας αλυσίδας ζωής που βασίζεται στην εμπιστοσύνη, την προσφορά και την ανθρωπιά.

Γιατί μερικές φορές η μεγαλύτερη πράξη αγάπης δεν είναι να δώσεις κάτι που σου περισσεύει.

Είναι να δώσεις κάτι που κυλάει μέσα σου.

## ElvalHalcor και Cenergy Holdings επενδύουν στην εκπαίδευση μέσα από το πρόγραμμα «Ζήσε την Επιστήμη»

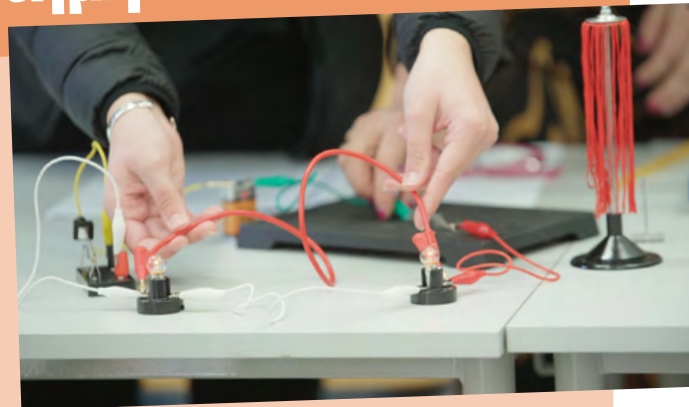
Σημαντική ώθηση στην εργαστηριακή εκπαίδευση των φυσικών επιστημών στα δημόσια σχολεία δίνουν η ElvalHalcor και η Cenergy Holdings, στηρίζοντας το πρόγραμμα «Ζήσε την Επιστήμη» του Ιδρύματος Μποδοσάκη. Κατά τη σχολική χρονιά 2025-2026, η πρωτοβουλία συνέβαλε στον εξοπλισμό εργαστηρίων φυσικών επιστημών σε 17 δημόσια γυμνάσια της Βοιωτίας, της Εύβοιας και των Ιωαννίνων, ωφελώντας περισσότερους από 3.260 μαθητές.

Το πρόγραμμα υλοποιείται από το Ίδρυμα Μποδοσάκη σε συνεργασία με την Πανελλήνια Ένωση Υπευθύνων Εργαστηριακών Κέντρων Φυσικών Επιστημών (ΠΑΝ.Ε.Κ.Φ.Ε.) και έχει στόχο την αναβάθμιση της διδασκαλίας μαθημάτων όπως η Φυσική, η Χημεία και η Βιολογία μέσα από σύγχρονο εργαστηριακό εξοπλισμό.

Στα σχολεία που συμμετείχαν διατέθηκαν ολοκληρωμένα κιτ Φυσικής, Χημείας και Βιολογίας, εξοπλισμός προβολής και αποθήκευσης, καθώς και σύγχρονες υποδομές που επιτρέπουν στους μαθητές να προσεγγίζουν τις φυσικές επιστήμες με βιωματικό και διαδραστικό τρόπο.

Οι σχολικές μονάδες που ενισχύθηκαν βρίσκονται σε περιοχές όπου δραστηριοποιούνται οι εταιρείες του Ομίλου, όπως η Θήβα, η Λιβαδειά, η Χαλκίδα, τα Οινόφυτα, το Σχηματάρι και τα Ιωάννινα. Παράλληλα, η αξιοποίηση του εξοπλισμού θα συνεχιστεί και τα επόμενα χρόνια, αυξάνοντας διαρκώς τον αριθμό των μαθητών που θα επωφεληθούν.

Η ElvalHalcor και η Cenergy Holdings έχουν ήδη δεσμευτεί να συνεχίσουν τη συνεργασία τους με το Ίδρυμα Μποδοσάκη και την ΠΑΝ.Ε.Κ.Φ.Ε., σχεδιάζοντας την επέκταση του προγράμματος σε περισσότερα δημόσια γυμνάσια της χώρας.



## Showtime

## Θερμή υποδοχή για την Επιθεώρηση «Εγώ θα σας τα πω!» στην πρεμιέρα της στο Βεάκειο



Με μια βραδιά γεμάτη γέλιο, σάτιρα και ενθουσιασμό ξεκίνησε το καλοκαιρινό της ταξίδι η νέα Επιθεώρηση «Εγώ θα σας τα πω!», η μεγάλη παραγωγή του Θεάτρου του Νέου Κόσμου, που έκανε πρεμιέρα την Πέμπτη 4 Ιουνίου στο κατάμεστο Βεάκειο Θέατρο.

Το κοινό αγκάλισε από την πρώτη στιγμή την παράσταση, ανταποκρινόμενο με ασταμάτητα χειροκροτήματα και θερμές αντιδράσεις στα σατιρικά κείμενα, το καυστικό χιούμορ και την ενέργεια των πρωταγωνιστών. Στη σκηνή βρέθηκαν οι Δημήτρης Πιατάς, Ελένη Κοκκίδου, Δημήτρης Μακαλιάς, Γιούλη Τσαγκαράκη, Ζερόμ Καλούτα, Σύρμω Κεκέ, Μαρία Διακοπαναγιώτου, Αλέξης Βιδαλάκης και Θανάσης Ισιδώρου, οι οποίοι παρέσυραν τους θεατές σε ένα απολαυστικό θεατρικό ταξίδι γεμάτο σάτιρα της επικαιρότητας και ανατρεπτικές στιγμές.

Η παράσταση, πιστή στην παράδοση της ελληνικής επιθεώρησης, συνδυάζει χιούμορ, μουσική και σχολιασμό της

σύγχρονης πραγματικότητας, προσφέροντας ένα θέαμα που απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες.

Μετά την επιτυχημένη πρεμιέρα της στον Πειραιά, η Επιθεώρηση «Εγώ θα σας τα πω!» συνεχίζει την καλοκαιρινή της περιοδεία, με στάσεις σε μεγάλα ανοιχτά θέατρα σε όλη την Ελλάδα, μεταφέροντας το κέφι και τη σατιρική της ματιά σε θεατές κάθε περιοχής.

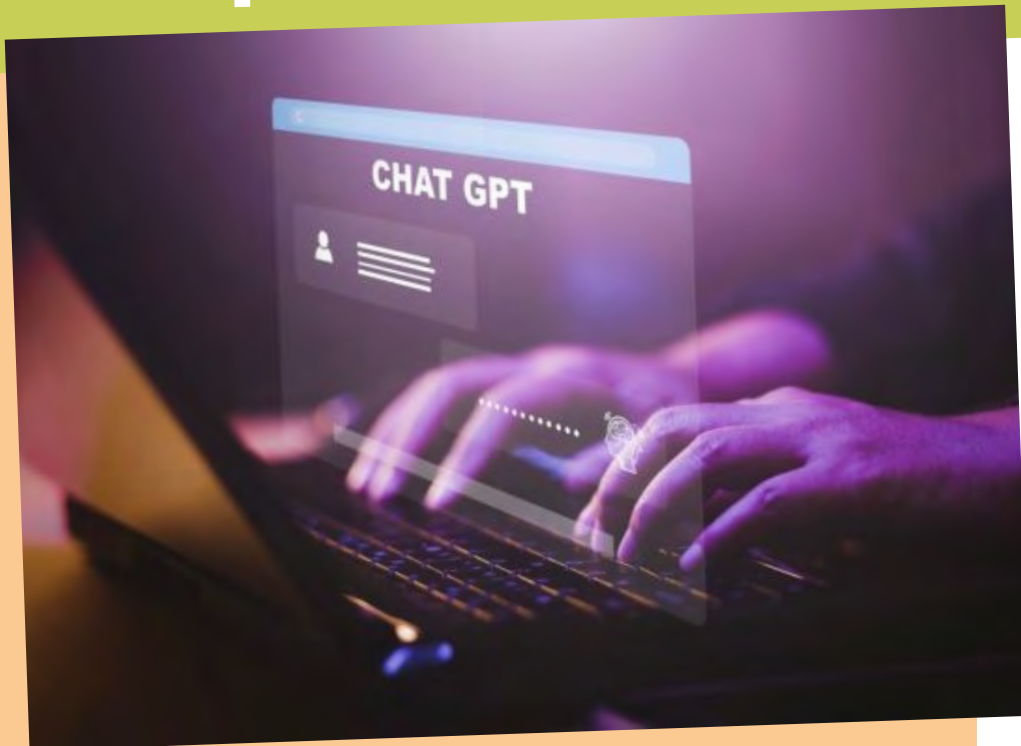
# Μήπως έχεις συναισθηματική εξάρτηση από την AI; Κάνε το τεστ

## Όταν η τεχνολογία γίνεται "χώρος ασφάλειας"

Τα τελευταία χρόνια, η τεχνητή νοημοσύνη έχει περάσει από εργαλείο παραγωγικότητας σε κάτι πολύ πιο καθημερινό: έναν χώρο συζήτησης, εκτόνωσης και συχνά συναισθηματικής υποστήριξης.

Πολλοί άνθρωποι δεν τη χρησιμοποιούν μόνο για πληροφορίες, αλλά για να μιλήσουν, να οργανώσουν σκέψεις ή να νιώσουν ότι κάποιος "απαντά" άμεσα και χωρίς κριτική.

Νεότερες έρευνες στην αλληλεπίδραση ανθρώπου-AI δείχνουν ότι οι χρήστες τείνουν να ανθρωπομορφοποιούν τα συστήματα συνομιλίας, αποδίδοντάς τους χαρακτηριστικά κατανόησης, ενσυναίσθησης και παρουσίας. Αυτό σημαίνει ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος αντιδρά σε αυτή τη συνεχή, άμεση και προσαρμοσμένη επικοινωνία σαν να πρόκειται για κοινωνική σχέση.



Το κρίσιμο σημείο δεν είναι η χρήση, αλλά η υποκατάσταση: τι αρχίζει να μειώνεται στη ζωή μας επειδή υπάρχει αυτή η εύκολη εναλλακτική.

## Γιατί μας "τραβάει" συναισθηματικά

Ένας βασικός λόγος είναι η άμεση ανταπόκριση. Σε αντίθεση με τις ανθρώπινες σχέσεις, η AI δεν καθυστερεί, δεν απορρίπτει και δεν κουράζεται. Αυτό δημιουργεί ένα περιβάλλον χαμηλής συναισθηματικής τριβής, όπου το άτομο νιώθει ότι μπορεί να εκφραστεί χωρίς ρίσκο.

Παράλληλα, η συνεχής διαθεσιμότητα μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά σε περιόδους μοναξιάς ή άγχους. Ωστόσο, ειδικοί στην ψηφιακή ψυχολογία επισημαίνουν ότι αυτή η ευκολία μπορεί σταδιακά να οδηγήσει σε μετατόπιση των συναισθηματικών προσδοκιών από τις ανθρώπινες σχέσεις προς την τεχνολογία.

## Πότε γίνεται εξάρτηση;

Η συναισθηματική εξάρτηση δεν σημαίνει ότι "νοιαζόμαστε υπερβολικά" για κάτι. Σημαίνει ότι αρχίζουμε να προτιμάμε μια σχέση επειδή είναι προβλέψιμη, ασφαλής και χωρίς σύγκρουση, ακόμη κι αν δεν είναι πραγματικά αμφίδρομη.

Όταν η επικοινωνία με την AI αντικαθιστά σταδιακά την ανθρώπινη επαφή ή όταν χρησιμοποιείται κυρίως για συναισθηματική ρύθμιση (όχι απλώς πληροφορία), τότε οι ερευνητές μιλούν για πιθανή υπερ-εξάρτηση από το ψηφιακό περιβάλλον.

## Τεστ: Έχεις συναισθηματική εξάρτηση από την AI;

Απάντησε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ:

- Μιλάς στην AI όταν νιώθεις άγχος ή μοναξιά πιο συχνά από το να μιλάς σε ανθρώπους;
- Νιώθεις ότι η AI "σε καταλαβαίνει" καλύτερα από τους γύρω σου;
- Προτιμάς να εκφράζεις δύσκολα συναισθήματα σε AI αντί σε φίλους;
- Νιώθεις εκνευρισμό ή απογοήτευση όταν δεν μπορείς να τη χρησιμοποιήσεις;
- Τη χρησιμοποιείς όχι μόνο για πληροφορίες, αλλά κυρίως για συναισθηματική υποστήριξη;
- Έχει μειωθεί ο χρόνος που μιλάς με ανθρώπους λόγω της χρήσης της AI;

## Αξιολόγηση:

**0-1 ΝΑΙ:** Φυσιολογική χρήση εργαλείου

**2-3 ΝΑΙ:** Αυξημένη συναισθηματική σύνδεση με την AI

**4-6 ΝΑΙ:** Πιθανή συναισθηματική εξάρτηση - αξίζει να επαναξιολογήσεις τη χρήση της



## Η Swatch παρουσιάζει τη συλλογή SMASH IT και μας προσκαλεί σε ένα καλοκαίρι γεμάτο χρώμα

Η Swatch υποδέχεται το καλοκαίρι με τη νέα συλλογή SMASH IT, μια σειρά πέντε ρολογιών που συνδυάζει έντονα χρώματα, παιχνιδιάρικο χαρακτήρα και σύγχρονο σχεδιασμό, δημιουργώντας ένα σύμπαν γεμάτο θετική ενέργεια και αισιοδοξία.

Εμπνευσμένη από τις πιο φωτεινές αποχρώσεις της εποχής, η συλλογή αντλεί στοιχεία από χρώματα φρούτων, γυαλιστερές υφές και καλοκαιρινές εικόνες που θυμίζουν δροσερά ζελέ κάτω από τον ήλιο. Το αποτέλεσμα είναι μια σειρά ρολογιών που τραβά το βλέμμα και δίνει έμφαση στην προσωπική έκφραση.

Κάθε μοντέλο της συλλογής αναδεικνύει μια διαφορετική πτυχή της σχεδιαστικής ταυτότητας της Swatch. Κλασικές φόρμες επανασχεδιάζονται μέσα από μια πιο σύγχρονη ματιά, ενώ διαφανή καντράν, ιδιαίτερες υφές και χαρακτηριστικά μοτίβα προσθέτουν βάθος και χαρακτήρα στα νέα σχέδια.

Πέρα από την αισθητική τους, τα νέα ρολόγια ξεχωρίζουν και για τη χρήση υλικών βιολογικής προέλευσης στις κάσες τους, ενισχύοντας τη δέσμευση της Swatch προς πιο βιώσιμες επιλογές σχεδιασμού. Η συγκεκριμένη προσέγγιση εφαρμόζεται για πρώτη φορά και στη σειρά LADY, σηματοδοτώντας ένα ακόμη βήμα εξέλιξης για τη μάρκα.

Η συλλογή Swatch SMASH IT κυκλοφόρησε στις 4 Ιουνίου και είναι διαθέσιμη μέσω του ηλεκτρονικού καταστήματος της Swatch και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης παγκοσμίως.

Μια συλλογή που αποδεικνύει ότι το καλοκαίρι μπορεί να φορεθεί στον καρπό, μέσα από χρώμα, δημιουργικότητα και ανεπιτήδευτη διάθεση για διασκέδαση.

## LG: Δώρο ατμοσίδερο Philips με επιλεγμένα πλυντήρια και πλυντοστεγνωτήρια



Η LG παρουσιάζει μία νέα προωθητική ενέργεια που κάνει τη φροντίδα των ρούχων ακόμη πιο εύκολη και ολοκληρωμένη. Οι καταναλωτές που θα επιλέξουν συγκεκριμένα μοντέλα πλυντηρίων και πλυντοστεγνωτηρίων LG έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν δώρο ένα ατμοσίδερο Philips DST2010/90, συνδυάζοντας την προηγμένη τεχνολογία πλύσης με μία πρακτική λύση για το καθημερινό σιδέρωμα.

Το ατμοσίδερο Philips DST2010/90 ξεχωρίζει για το γρήγορο ζέσταμα, τη συνεχή παροχή ατμού και την άνετη χρήση του, προσφέροντας αποτελεσματικό σιδέρωμα και ευκολία στην καθημερινότητα. Πρόκειται για ένα χρήσιμο δώρο που συμπληρώνει ιδανικά την εμπειρία φροντίδας των ρούχων στο σπίτι.

Η προωθητική ενέργεια αφορά επιλεγμένα μοντέλα πλυντηρίων και πλυντοστεγνωτηρίων LG, τα οποία ενσωματώνουν σύγχρονες τεχνολογίες εξοικονόμησης ενέργειας, αποτελεσματικού καθαρισμού και προστασίας των υφασμάτων. Με έμφαση στην άνεση και την απόδοση, οι συσκευές της LG έχουν σχεδιαστεί ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του σύγχρονου νοικοκυριού, προσφέροντας αξιόπιστες λύσεις για κάθε οικογένεια.

Μέσα από τη συγκεκριμένη ενέργεια, η LG επιβεβαιώνει τη δέσμευσή της να προσφέρει προϊόντα που συνδυάζουν καινοτομία, λειτουργικότητα και πραγματική αξία για τον καταναλωτή. Η απόκτηση ενός ατμοσιδερικού Philips ως δώρο ενισχύει ακόμη περισσότερο την εμπειρία χρήσης, καλύπτοντας ολοκληρωμένα τις ανάγκες περιποίησης των ρούχων.

Η προσφορά ισχύει για συγκεκριμένα μοντέλα πλυντηρίων και πλυντοστεγνωτηρίων LG και θα διαρκέσει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ενημερωθούν από το δίκτυο συνεργατών και τα σημεία πώλησης της εταιρείας για τους όρους συμμετοχής και τα διαθέσιμα προϊόντα που περιλαμβάνονται στην ενέργεια.

## Η Emirates προάγει τις πρώτες Εμιρατινές κυβερνήτες αεροσκαφών



Ένα σημαντικό ορόσημο για την ισότητα και τη γυναικεία παρουσία στην αεροπορία πέτυχε η Emirates, προάγοντας δύο καταξιωμένες πιλότους, τη Χανάν Μοχάμεντ Τζαουάντ και τη Μπαχίτα Αλ Μχεϊρί, στη θέση του κυβερνήτη αεροσκάφους.

Οι δύο πιλότοι εξελίχθηκαν επαγγελματικά μέσα από το Εθνικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Δόκιμων Πιλότων (NCPP) του Ομίλου Emirates και πλέον γράφουν ιστορία ως οι πρώτες Εμιρατινές γυναίκες κυβερνήτες αεροσκαφών της εταιρείας. Και οι δύο επιχειρούν στον στόλο των Boeing 777, διαθέτοντας πολυετή εμπειρία και χιλιάδες ώρες πτήσης.

Η Χανάν, η οποία εντάχθηκε στην Emirates το 2008, έχει καταγράψει περισσότερες από 9.250 ώρες πτήσης, ενώ η Μπαχίτα ξεκίνησε την πορεία της στην εταιρεία το 2011, ακολουθώντας

το όνειρό της να πετάξει επαγγελματικά. Οι δύο γυναίκες τόνισαν τη σημασία της εκπαίδευσης, της συνεχούς μάθησης και της καθοδήγησης που έλαβαν κατά τη διάρκεια της καριέρας τους.

Ο Capt. Hassan Alhammadi, Divisional Senior Vice President Flight Operations της Emirates, χαρακτήρισε τη διάκρισή τους αποτέλεσμα αφοσίωσης, επαγγελματισμού και σκληρής δουλειάς, υπογραμμίζοντας τη δέσμευση της εταιρείας στην ανάπτυξη νέων ταλέντων από τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα.

Από το 1993, το πρόγραμμα NCPP έχει εκπαιδεύσει εκατοντάδες πιλότους, πολλοί από τους οποίους εξελίχθηκαν σε κυβερνήτες, εκπαιδευτές πτήσεων και στελέχη της αεροπορίας. Η προαγωγή των δύο γυναικών αποτελεί ακόμη ένα ισχυρό μήνυμα ότι η αεροπορία γίνεται ολοένα και πιο ανοιχτή, συμπεριληπτική και προσβάσιμη για τις επόμενες γενιές.

## Κατερίνα Λιόλιου: Πλατινένια επιτυχία για το άλμπουμ «Το Δικό Μου DNA»

Μία ακόμα σπουδαία στιγμή στην εντυπωσιακή πορεία της γιόρτασε η Κατερίνα Λιόλιου, καθώς το άλμπουμ «Το Δικό Μου DNA» απέσπασε πλατινένια διάκριση, επιβεβαιώνοντας τη δυναμική παρουσία της στην ελληνική μουσική σκηνή. Η απονομή πραγματοποιήθηκε σε ένα λαμπερό event που διοργάνωσε η Panik Platinum στον ειδυλλιακό χώρο του Sea Satin Athens Riviera, παρουσία καλλιτεχνών, συνεργατών, εκπροσώπων των media και ανθρώπων της μουσικής βιομηχανίας.

Το άλμπουμ αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες εμπορικές επιτυχίες της χρονιάς, ξεπερνώντας τα 148 εκατομμύρια streaming points, ενώ τα τραγούδια του έχουν σημειώσει χιλιάδες πωλήσεις φυσικού προϊόντος. Επιτυχίες όπως τα «Με 'Γεια Σου», «Το 'Βαλε», «Για Την Επόμενη», «Γκρεμίστε», «Τα Φιλιά Μου» και «Συγγνώμη Αλλά» κατέκτησαν τις πρώτες θέσεις στα digital charts, το ραδιοφωνικό airplay και τα trends του YouTube, ενώ παράλληλα δημιούργησαν έντονη παρουσία στα social media με περισσότερα από 272.000 video creations στο TikTok.

Κατά τη διάρκεια της απονομής, ο συνιδρυτής και CEO της Panik, Γιώργος Αρσενάκος, αναφέρθηκε στην αγάπη και το πάθος της Κατερίνας Λιόλιου για τη μουσική, υπογραμμίζοντας τη μοναδική σύνδεση που έχει καταφέρει να δημιουργήσει με το κοινό. Από την πλευρά της, η τραγουδίστρια εμφανώς συγκινημένη αφιέρωσε τη διάκριση στους δημιουργούς, τους συνεργάτες της και τους ανθρώπους που τη στηρίζουν, τονίζοντας τη σημασία της ομαδικής δουλειάς, της εμπιστοσύνης και του αμοιβαίου σεβασμού.

Η βραδιά έκρυβε και μία ευχάριστη έκπληξη, καθώς ανακοινώθηκε επίσημα η ανανέωση της συνεργασίας της Κατερίνας Λιόλιου με την Panik, επιβεβαιώνοντας τη συνέχιση μιας ιδιαίτερα επιτυχημένης πορείας.



Κατερίνα Λιόλιου - Γιώργος Αρσενάκος

## LG QNED ενο AI TV: Η τηλεόραση που σε βάζει στο κέντρο της δράσης



Με αφορμή τη νέα της καμπάνια, η LG παρουσιάζει την QNED ενο AI TV, μια τηλεόραση που υπόσχεται να μετατρέψει κάθε ποδοσφαιρικό αγώνα, κινηματογραφική προβολή ή gaming session σε μια εμπειρία που θυμίζει ζωντανή παρουσία στο γήπεδο ή την αρένα.

Στο νέο βίντεο της καμπάνιας, ο Αλέξανδρος Τσουβέλλας και η Μαρία Ζαφειράτου παρακολουθούν αγώνες μπροστά στη νέα τηλεόραση της LG, αναδεικνύοντας τις δυνατότητες της τεχνολογίας που κάνει την εικόνα και τον ήχο πιο καθηλωτικά από ποτέ.

Η LG QNED ενο AI TV αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για τη βελτιστοποίηση εικόνας και ήχου σε πραγματικό χρόνο. Η τεχνολογία 4K AI Super Upscaling αναβαθμίζει το περιεχόμενο χαμηλότερης ανάλυσης, ενώ η MiniLED

τεχνολογία με Precision Dimming προσφέρει βαθύτερα μαύρα και πιο φωτεινές λεπτομέρειες. Παράλληλα, η πιστοποίηση 100% Color Volume εξασφαλίζει πλούσια και ρεαλιστική χρωματική απόδοση.

Η εμπειρία ενισχύεται από ρυθμό ανανέωσης έως 120Hz, τεχνολογία Motion Pro για ομαλή κίνηση και υποστήριξη Dolby Vision και Dolby Atmos, δημιουργώντας αίσθηση κινηματογραφικής θέασης και τρισδιάστατου ήχου.

Επιπλέον, το AI Magic Remote προσφέρει έξυπνες λειτουργίες όπως αναζήτηση περιεχομένου με φυσική γλώσσα και αναγνώριση φωνής, προσαρμόζοντας το περιβάλλον χρήσης στις προτιμήσεις κάθε μέλους της οικογένειας.

Με τη νέα QNED ενο AI TV, η LG αποδεικνύει πως η τεχνολογία μπορεί να φέρει τον παλμό κάθε αγώνα απευθείας στο σαλόνι μας.

## Ο Josh O'Connor με Calvin Klein Collection στις εμφανίσεις του στη Νέα Υόρκη

Ο Josh O'Connor επέλεξε δημιουργία της Calvin Klein Collection για τις πρόσφατες δημόσιες εμφανίσεις του στη Νέα Υόρκη, στο πλαίσιο της προώθησης της νέας του ταινίας «Disclosure Day».

Ο βραβευμένος ηθοποιός, που ξεχωρίζει για τη διακριτική κομψότητα και τη σύγχρονη αισθητική του, εμφανίστηκε με το runway look 35 από τη συλλογή Calvin Klein Collection Fall 2026, επιβεβαιώνοντας τη στενή σχέση του με τη μινιμαλιστική πολυτέλεια που χαρακτηρίζει τον αμερικανικό οίκο.

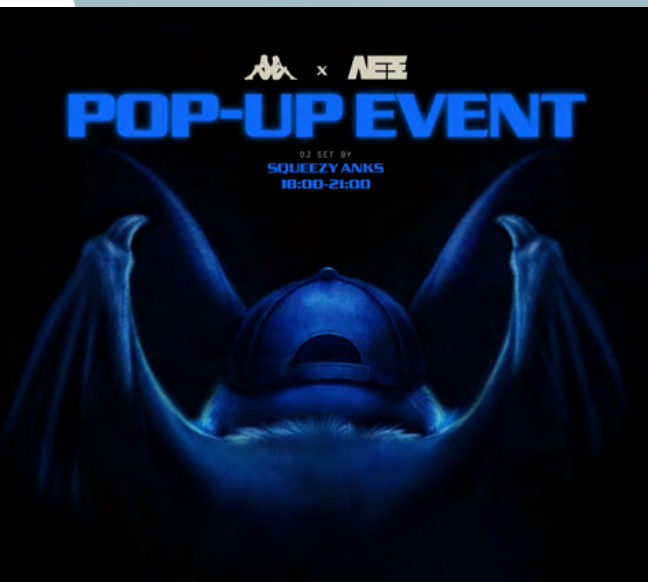
Η εμφάνισή του περιλάμβανε ένα γκρι μάλλινο κοστούμι με σακάκι που ξεχώριζε για το μακρόστενο πέτο με εγκοπή και το άψογο tailoring, συνδυασμένο με παντελόνι με διπλές πιέτες που πρόσθετε κλασικό χαρακτήρα στο σύνολο. Το look ολοκληρώθηκε με λευκό βαμβακερό πουκάμισο με band collar, μια επιλογή που ενίσχυσε τον σύγχρονο και ανεπιτήδευτα κομψό χαρακτήρα της εμφάνισης.

Ο Josh O'Connor βρίσκεται αυτή την περίοδο στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος λόγω της νέας κινηματογραφικής του δουλειάς, ενώ παράλληλα συνεχίζει να αποτελεί μία από τις πιο καλοντυμένες παρουσίες της διεθνούς κινηματογραφικής σκηνής. Η επιλογή του Calvin Klein Collection επιβεβαιώνει την επιστροφή του διαχρονικού tailoring στο προσκήνιο, μέσα από καθαρές γραμμές, ποιοτικά υλικά και διακριτικές λεπτομέρειες που αναδεικνύουν τη σύγχρονη ανδρική κομψότητα.

Με την χαρακτηριστική του άνεση και το χαμηλών τόνων σιλ που τον έχει καθιερώσει ως fashion reference, ο Josh O'Connor απέδειξε για ακόμη μία φορά ότι η πραγματική κομψότητα βρίσκεται στην απλότητα και στη σωστή εφαρμογή.



## KAPPA x ΛΕΞ: Τα Pop-Up Stores δίνουν τον παλμό του Summer Tour 2026



Η συνεργασία της KAPPA με τον ΛΕΞ συνεχίζει να γράφει το δικό της κεφάλαιο στη σύγχρονη streetwear κουλτούρα, με τη νέα KAPPA x ΛΕΞ Limited Summer Collection να αποτελεί το σημείο εκκίνησης ενός καλοκαιριού γεμάτου μουσική, στυλ και εμπειρίες.

Η συλλογή, που κυκλοφόρησε στις 4 Ιουνίου σε περιορισμένο αριθμό τεμαχίων, συνδυάζει την αυθεντική ταυτότητα της KAPPA με το ιδιαίτερο καλλιτεχνικό αποτύπωμα του ΛΕΞ. Διατίθεται σε επιλεγμένα καταστήματα Admiral και online, αποτελώντας ήδη ένα από τα πιο πολυσυζητημένα streetwear λανσαρίσματα της χρονιάς.

Οστόσο, η εμπειρία δεν περιορίζεται μόνο στη συλλογή. Μέσα από τα KAPPA x ΛΕΞ Pop-Up Stores, που φιλοξενούνται σε επιλεγμένα καταστήματα Admiral μία ημέρα πριν από κάθε συναυλία του Summer Tour 2026, το κοινό έχει την ευκαιρία να ζήσει το κλίμα του tour πριν ακόμη ανέβει ο καλλιτέχνης στη σκηνή.

Κάθε Pop-Up Store μετατρέπεται σε σημείο συνάντησης για τους φίλους της μουσικής και της street κουλτούρας, με μουσικές επιλογές από τον DJ Squeezy.

διαγωνισμούς, δώρα, εκπλήξεις και μοναδικές εμπειρίες με την υποστήριξη της ION. Παράλληλα, οι επισκέπτες θα μπορούν να προμηθευτούν περιορισμένο αριθμό hard copy εισιτηρίων για τις συναυλίες, μέχρι εξαντλήσεως των διαθέσιμων αποθεμάτων.

Πρώτος σταθμός της διαδρομής είναι το Ηράκλειο Κρήτης στις 12 Ιουνίου, ενώ ακολουθούν η Λάρισα, η Ξάνθη, η Πάτρα, ο Βόλος, τα Χανιά και τα Ιωάννινα. Σε κάθε πόλη, τα Pop-Up Stores λειτουργούν ως η ιδανική εισαγωγή στη συναυλιακή εμπειρία, φέρνοντας το κοινό πιο κοντά στο σύμπαν του KAPPA x ΛΕΞ.

## Μουντιάλ 2026: Βιβλία για όσους ζουν το ποδόσφαιρο πέρα από τα 90 λεπτά

Η αντίστροφη μέτρηση για το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου 2026 ολοκληρώθηκε και εκατομμύρια φίλαθλοι σε όλο τον κόσμο ετοιμάζονται να ζήσουν τη μαγεία της κορυφαιάς ποδοσφαιρικής διοργάνωσης. Με αφορμή τη σέντρα του Μουντιάλ, το Βιβλιοπωλείο Πατάκη προτείνει μια ξεχωριστή βιβλιογραφική διαδρομή αφιερωμένη στο αγαπημένο άθλημα μικρών και μεγάλων.

Ξεχωρίζει το βιβλίο του θρυλικού Diego Maradona «Το χέρι του Θεού. Η αλήθεια μου», όπου ο Αργεντινός αστέρας περιγράφει με τον δικό του μοναδικό τρόπο τη θρυλική πορεία της εθνικής Αργεντινής προς την κατάκτηση του Παγκοσμίου Κυπέλλου του 1986 στο Μεξικό. Μέσα από τις σελίδες του βιβλίου αναδεικνύεται το πάθος, η πίστη και η δύναμη που κρύβει το ποδόσφαιρο.

Για όσους αναζητούν έμπνευση πέρα από τους αγωνιστικούς χώρους, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και το βιβλίο «Να σκέφτεσαι με τα πόδια. 50 ιδέες από τον κόσμο του ποδοσφαίρου για μια καλύτερη ζωή» του Άλλαν Πέρσου, που μεταφέρει πολύτιμα μαθήματα ζωής μέσα από το πρίσμα του αθλητισμού.

Οι μικροί φίλοι της μπάλας μπορούν να ανακαλύψουν το βιβλίο δραστηριοτήτων «ΓΚΟΛ!» του Γιώργου Κ. Παναγιωτάκη, γεμάτο γρίφους, σταυρόλεξα, κρυπτόλεξα και δημιουργικές ασκήσεις εμπνευσμένες από τον κόσμο του ποδοσφαίρου.

Με αφορμή το Μουντιάλ 2026, το Βιβλιοπωλείο Πατάκη συγκεντρώνει βιβλία, δώρα και προτάσεις για κάθε ηλικία, προσφέροντας στους φίλους του αθλήματος την ευκαιρία να ζήσουν τη μεγάλη γιορτή του ποδοσφαίρου και μέσα από τις σελίδες των αγαπημένων τους βιβλίων.

Περισσότερες πληροφορίες και διαθέσιμους τίτλους μπορείτε να βρείτε στο [Βιβλιοπωλείο Πατάκη](https://www.vivliopoleio-pataki.gr).



quote of the day

ΤΟ ΠΙΟ ΠΑΡΑΞΕΝΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΔΕΝ ΤΑ ΑΠΕΚΤΗΣΕΣ. ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΤΑ ΑΠΕΚΤΗΣΕΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΝΙΩΣΕΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΕΣ.

Γιορτάζουν!

12/6  
Ονούφριος, Ονούφρης, Ονούφρια

13/6  
Τριφύλλιος, Τριφύλιος

14/6  
Ελισσαίος, Ελισσώ, Νήφρον

12 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παιδικής Εργασίας
- › International Falafel Day
- › National Peanut Butter Cookie Day
- › National Great Dane Day
- › National Loving Day
- › Red Rose Day
- › Superman Day

13 Ιουνίου

- › World Softball Day
- › International Albinism Awareness Day
- › International Axe Throwing Day
- › National Weed Your Garden Day
- › National Sewing Machine Day

14 Ιουνίου

- › Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη
- › International Bath Day
- › National Strawberry Shortcake Day
- › World Gin Day
- › National Bourbon Day